



FlexHR Doradztwo
Personalne Agencja
Zatrudnienia Sp. z
o.o.

Brak ocen dla tego dostawcy

Rozwijanie kompetencji emocjonalnych, asertywności i inteligencji w pracy.

Numer usługi 2025/04/14/30790/2690018

📍 Toruń / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 02.06.2025 do 31.12.2025

1 650,00 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

117,86 PLN brutto/h

117,86 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do pracowników, liderów, kierowników zespołów oraz wszystkich osób chcących poszerzyć wiedzę w zakresie skutecznej komunikacji interpersonalnej, zachowania postawy asertywnej oraz umiejętności z zakresu regulacji emocji i radzenia sobie w sytuacjach konfliktu w miejscu pracy.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Zapoznanie uczestników szkolenia z technikami skutecznej komunikacji interpersonalnej, nabycie umiejętności w zakresie zarządzania konfliktem i emocjami w miejscu pracy, kształtowanie postawy asertywnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady oraz techniki skutecznej komunikacji interpersonalnej.	- Stosuje komunikaty "JA" - Zachowuje spójność w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej - Stosuje w praktyce metody przekazywania informacji zwrotnej, np. model FUKO.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna i stosuje techniki aktywnego słuchania	- Stosuje parafrazy - Stosuje odzwierciedlanie - Stosuje podsumowania - Używa pytań otwartych i zamkniętych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna etiologię powstawania konfliktów oraz potrafi reagować na nie.	- Potrafi zidentyfikować źródło konfliktu - Podejmuje aktywne działania w kierunku rozwiązywania sytuacji konfliktowych	Wywiad swobodny
Uczestnik wie, w jaki sposób emocje wpływają na funkcjonowanie człowieka	- Identyfikuje emocje własne oraz innych osób - Właściwie reaguje na emocje innych osób	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna metody regulacji emocji	- Stosuje techniki regulacji emocji	Wywiad swobodny
Uczestnik wie czym jest stres oraz w jaki sposób mu przeciwdziałać	- Identyfikuje oznaki stresu - Podejmuje aktywne działania w celu zniwelowania źródła stresu	Wywiad swobodny
Uczestnik zna różne style radzenia sobie ze stresem oraz identyfikuje swój styl	- Poprawnie identyfikuje swój styl radzenia sobie ze stresem	Wywiad swobodny
Uczestnik zna proces działania procesów motywacyjnych	- Wdraża techniki motywacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak. Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak. Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak. Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Moduł I Komunikacja bez przemocy, asertywność w komunikacji

- Poznaj typ swojej postawy - autodiagnoza (postawa asertywna / uległa / agresywna).
- W jaki sposób komunikować swoje potrzeby, oczekiwania, uwagi.
- Jak być asertywnym w miejscu pracy?
- Sposoby na reagowanie w sytuacji pojawienia się konfliktu w zespole.
- Trudne sytuacje w zespole: plotki, obwinianie.
- Udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej.
- Słuchać a nie tylko słyszeć - sztuka aktywnego słuchania.
- Komunikat "JA" a komunikat "TY"

Moduł II Emocje naszym sojusznikiem

- Wpływ emocji na nasze samopoczucie
- Identyfikacja emocji i wyzwalacze
- Techniki regulacji emocji
- Ćwiczenie odechowe
- Porażka nie musi być gorzka – radzenie sobie z niepowodzeniami w oparciu o karty Failowship

Moduł III Nie daj się stresowi

- Dobrostan pracowników fundamentem zdrowej organizacji
- Czynniki warunkujące dobre samopoczucie w miejscu pracy
- Czym jest i co wywołuje u nas stres?
- Fazy stresu w miejscu pracy.
- Stres predyktorem wypalenia zawodowego.
- Autodiagnoza stylu radzenia sobie ze stresem

Moduł IV Motywacja

- Co motywuje nas do pracy, a co nie.
- Jak wzbudzić motywację u innych.
- Wartości motywujące

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Komunikacja bez przemocy, asertywność w komunikacji	Ksenia Gruszecka	02-06-2025	09:00	13:00	04:00
2 z 4 Emocje naszym sojusznikiem	Ksenia Gruszecka	02-06-2025	13:00	16:00	03:00
3 z 4 Nie daj się stresowi	Ksenia Gruszecka	03-06-2025	09:00	13:00	04:00
4 z 4 Motywacja	Ksenia Gruszecka	03-06-2025	13:00	16:00	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	117,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ksenia Gruszecka

Psycholog, psycholog transportu, interwenta kryzysowy. Obecnie pełni stanowisko HR Business Partnera. Główne kompetencje to projektowanie oraz kompleksowe przeprowadzanie szkoleń rozwojowych.

W swojej codziennej pracy koncentruje się na badaniu potrzeb Klientów oraz przygotowywaniu dopasowanej oferty szkoleniowej. Przeprowadza szkolenia z zakresu komunikacji, asertywności, zarządzania czasem, wypalenia zawodowego, mobbingu w miejscu pracy, sprawnego poruszania się po rynku pracy oraz zarządzania pokoleniowego. Projektuje oraz przeprowadza sesje Assessment / Development Centre. Koordynuje oraz przeprowadza zajęcia na kierunku studiów podyplomowych HR Business Partner z elementami controllingu personalnego na uczelni WSB Merito.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- imienny certyfikat ukończenia szkolenia
- materiały szkoleniowe w formie skryptu

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość indywidualnego ustalenia dokładnego terminu szkolenia.

Adres

Toruń

Toruń

woj. kujawsko-pomorskie

Dokładny adres realizacji szkolenia do uzgodnienia.

Kontakt



Ksenia Gruszecka

E-mail ksenia.gruszecka@flexhr.pl

Telefon (+48) 690 092 800